

- здорового человека не беспокоят никакие физические и психические неудобства.

В кратком лекционном курсе, учитывая различный образовательный уровень студентов, мы очень тщательно подходим к подбору информационных материалов и их изложению, выбирая более популярный и понятный стиль. Особый интерес у студентов вызывают современные физкультурно-оздоровительные технологии и вопросы рационального питания.

Многолетний опыт работы со студенческой молодёжью показывает, что выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Требуется значительное время для того, чтобы человек смог научиться регулярно выполнять физические упражнения, правильно питаться, рационально строить режим дня, уметь налаживать отношения с окружающими людьми, находить возможности для самореализации и самовыражения.

Исходя из этого, мы предлагаем студенту подготовить к зачёту письменную работу, на интересующую его тему, в рамках курса «Физическая культура». Мы предполагаем, что глубокое изучение конкретной темы гораздо более значимо для решения поставленной нами задачи, чем формальное, поверхностное изучение всего объёма учебного материала. Жёсткие требования мы предъявляем лишь к терминологии курса.

Кроме того, мы глубоко убеждены, что живая беседа на выбранную студентом тему, гораздо более эффективный способ формирования заинтересованности студента в предмете. Мы считаем также, что такая форма обучения позволит также обеспечить индивидуальный подход к каждому студенту.

Двухлетний опыт работы со студентами заочной формы обучения показывает их высокую заинтересованность в изучении дисциплины «Физическая культура».

Усатов В.М., Андреев С.А.

*Уральская Государственная Юридическая Академия (УрГЮА),
г. Екатеринбург.*

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ В ВУЗЕ

Кризис системы образования в нашей стране повернул научные исследования в области педагогики на проблемы гуманизации личности обучаемого, раскрытия его индивидуальности. Одним из условий реализации принципа гуманистической направленности является выбор студентом таких средств физического воспитания, в которых он более заинтересован, которые

соответствуют его способностям, физическому развитию и физической подготовленности и дает возможность строить собственную индивидуальную образовательную систему физического воспитания.

Социальные потребности студентов в демократичной, гуманистичной, эстетичной и гармоничной системе физической подготовки, а также неразработанность проблемы выбора студентами спортивных специализаций определяют актуальность темы нашего исследования. Выбор специализации рассмотрен на примере “любительского тенниса”, как наиболее популярной индивидуальной спортивной игры, где наиболее ярко проявляется личностные качества.

Из всех игровых видов спорта нами избран теннис, потому что средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка равна приблизительно 8-15 секундам, общая же продолжительность всего матча колеблется в больших пределах от 40 минут до 2 часов, в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой прерывистую (игра-отдых) физическую нагрузку переменной интенсивности, что наиболее полно отвечает всестороннему гармоничному физическому развитию, комплексному содействию развития всех физических качеств, двигательных умений и навыков студентов со средним и низким уровнем физической подготовленности.

Базой исследования явилась кафедра физического воспитания УрГПУ. Цель исследования: изучить состояние проблемы внедрения тенниса в учебный процесс в практике работы кафедр физического воспитания.

В ходе опытно-экспериментальной работы:

1. Разработана структурная модель процесса обучения любительскому теннису.
2. Осуществлен анализ и проведена систематизация подготовительных и подводящих упражнений, используемых в обучении. Дана последовательность использования рекомендуемых упражнений при обучении студентов с низким и средним уровнем физической подготовленности.
3. Разработан пропедевтический курс по обучению игры в теннис, в процессе освоения которого студентами реализуются интеллектуально-познавательные, мотивационно-деятельностные и прогностические функции обучения.
4. Выявлен, теоретически обоснован и экспериментально проверен комплекс условий повышения физической подготовленности студентов посредством занятий теннисом.

Физическая подготовка студентов будет более эффективной, если в качестве элективного курса в учебный процесс кафедр физического воспитания будет включен любительский теннис, как популярный вид спорта, который базируется на устойчивом интересе личности студента к

самостоятельным занятиям, обеспечивающим творческое долголетие, при условии разработки и внедрения эффективной методики обучения.

Усольцева С.Л., Гетманский И.И. Степина Т.Ю., Самарина Е.В.
*Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),
г. Екатеринбург*

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Обращаясь к вопросу о перспективах освоения новых педагогических технологий физической культуры, в первую очередь следует говорить о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания студентов. В процессе адаптирования технологических достижений в учебном процессе в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала молодого человека одно из ведущих мест должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования. Это особенно важно для повышения эффективности традиционного физического воспитания молодежи, где до сих пор приоритетная роль отводилась обучению двигательным умениям и формированию навыков. В результате упускались благоприятные возможности для развития физических качеств человека. Введение системы тренировки в сочетании с обучением в методику физического воспитания может оказаться решающим фактором изменения системы взглядов, норм, оценок и т.д. педагогов и тренеров, работающих со студентами. Разнообразие методических приемов физического воспитания должно быть увеличено за счет использования конкретных технологий развития физических качеств и освоения двигательных навыков, заимствованных из подготовки в спорте высших достижений. Суть заключается, конечно, не в копировании объемов и интенсивности тренировочной работы спортсменов в практику физического воспитания, а в использовании наработанных ими путем многих проб и ошибок наиболее удачных технологий.

Однако, то количество часов, которое отведено в обязательном курсе на дисциплину физического воспитания в вузе не позволяет обеспечить тот недельный объем тренировочной нагрузки, который необходим для полноценного формирования и поддержания достойного уровня физической кондиции человека. Тем не менее, нужно помнить о необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией самого занимающегося.